



Kit [DIY] anti-recaídas de verano del exfumador

Durante las vacaciones, el exceso de tiempo libre no planificado puede hacer que los ex-fumadores sucumban a las recaídas si no cuentan con los recursos necesarios. El síndrome de abstinencia suele durar de 3 a 5 minutos y en este tiempo el ex-fumador debe decidir si encender un cigarrillo. Para pasar ese breve período de tiempo, que puede repetirse varias veces al día, es crucial que el ex-fumador cuente con las herramientas adecuadas. El kit del ex-fumador debe ser una de esas herramientas que ayuden a evitar las recaídas.

PARA ELABORAR ESTE KIT, HAY QUE CONTAR CON IMAGINACIÓN E INGENIO PARA ANALIZAR LAS NECESIDADES Y GUSTOS DEL EX-FUMADOR E INCLUIR AQUELLOS RECURSOS QUE LE AYUDEN.

Cada kit será único y adecuado a las necesidades de cada uno. En él, el ex-fumador encontrará las cosas que le ayudarán a mantenerse firme en sus propósitos, debe ser un proceso de prueba y error donde cada uno dará con el kit perfecto. Se puede añadir o sustituir por cualquier elemento que sea útil, pero debe ser fácil de transportar y práctico. Es recomendable que todo quepa en un neceser, en una bolsa de plástico o de cartón pequeña, lo importante es la comodidad y que el ex fumador pueda llevarlo a cualquier parte.

Sustituir el cigarro [1]

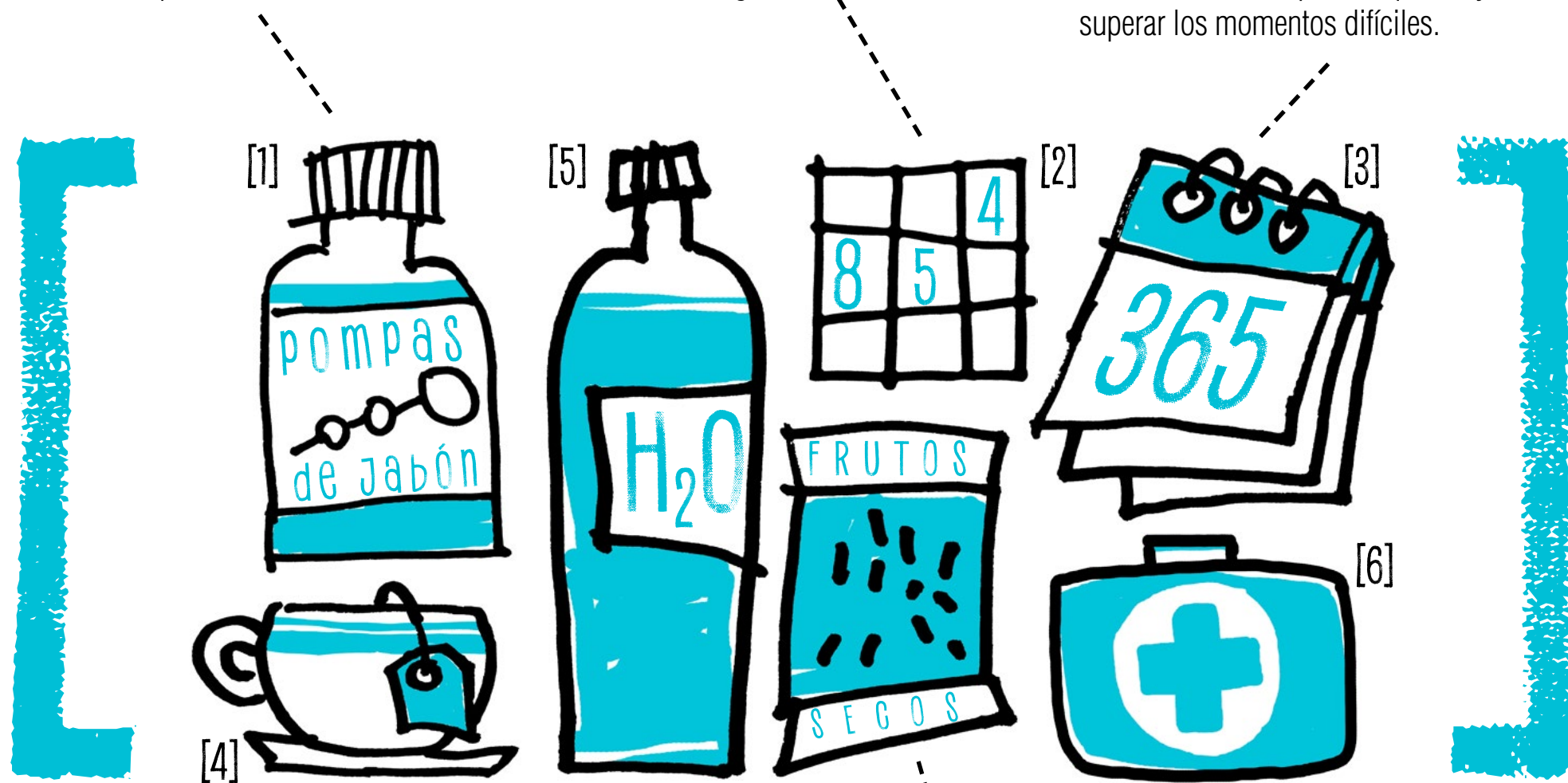
Muchos ex-fumadores sentirán la necesidad de tener un cigarro entre los labios o los dedos. Sujetar una pajita, un trozo de canela en rama o tener a mano caramelos pueden ser buenos sustitutos del cigarrillo. Otra opción más original es equipar el kit con un bote de pompas de jabón, una manera divertida de que el ex-fumador replique el movimiento que solía hacer al fumar.

Manos entretenidas [2]

El ex-fumador pasaba mucho tiempo con un cigarrillo en sus manos, el hecho de quitarlo puede hacer que note las manos intranquilas, cosa que en muchos casos, provoca que comiencen a morderse las uñas de manera compulsiva. Para evitarlo: llevar las uñas cortas o poner en el kit un libro de pasatiempos como sudokus o crucigramas.

Tarjeta de logros [3]

Dejar de fumar es un proceso complicado que requiere mucha motivación. Se considera que una persona es ex-fumadora cuando pasa un año desde la última vez que fumó. En este sentido, es importante saber el tiempo que el ex-fumador lleva sin fumar. Para esto, el kit debe incluir un calendario donde apuntar los logros y fijar una serie de recompensas que le ayuden a superar los momentos difíciles.



Controlar la ansiedad [4]

Según el estudio 'Rompe con la nicotina', el 40% de los fumadores españoles opinan que dejar de fumar es uno de los acontecimientos más estresantes en la vida incluso por delante de atravesar un divorcio o solicitar un nuevo empleo. Para controlar la ansiedad, en el kit se puede incluir una pelota anti estrés o una caja de té o de hierbas aromáticas que ayude a calmar la ansiedad.

Libres de humo [5]

Muchos fumadores argumentan no dejar el tabaco por miedo a ganar peso, aunque esto no tiene que ser así. Dejar de fumar puede producir ansiedad y en algunas personas se manifiesta en comer compulsivamente, pero hay alimentos como los frutos secos y las tortas de arroz o de maíz que con moderación son una distracción muy sana. También se debe añadir una botella de agua para estar bien hidratados.

Consejos del médico [6]

Para aquellos que hayan decidido contar con el profesional sanitario en su abandono del tabaco, las indicaciones del médico también se mantienen durante las vacaciones para ayudar a controlar la ansiedad. Si el médico ha prescrito medicación para ayudar a la cesación tabáquica, ésta debe viajar con nosotros y no quedarse en casa.

feliz Verano

